

سوال درست، نصف جواب درست برای لاغر شدن!



منبع: madresefitness.ir

نویسنده: **عانگ اصلا نیان**

موضوع: لاغری

برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت به سایت مدرسه فیتنس مراجعه کنید.

خاص خودش رو کنترل کند که چاق نشه چرا نمیتواند چند کیلو وزن کم کند و تمام تلاش هاش برای کم کردن یه چند کیلوی ناقابل نا امید کننده می شود.

ولی حالا اصل مطلب. اگر به صورت جادویی با عمل جراحی چربی ها را از بدنش حذف کنیم و ۱۵ کیلو اضافه وزنش حذف بشه، چه می شود؟ کسانی که با یک روش جادویی مانند، لیپوساکشن چربیهای بدنشان را حذف می کنند، در ۳ سال آینده دوباره بدنشان شروع به چاق شدن می کنند تا به چیزی حدود همون درصد چربی قبلی برسند. این نکته مهمی است.

فرض کنیم این روش جادویی به جای عمل

سوال درست، نصف جواب درست برای لاغر شدن!

افراد به صورت پیوسته چاق نمی شوند. معمولاً مثلاً چاق می شوند و ۱۵ کیلو اضافه وزن پیدا می کنند و ۱۰ سال دقیق روی همان عدد خاص می مانند.

بر اساس باور های قدیمی. این یعنی فرد به دقت توانسته است، سالهای سال وزنش رو دقیقاً سر یک عدد خاص کنترل کند و می تواند به دقت انرژی ورودی به بدن و انرژی مصرفی بدنش رو با دقت خیلی زیاد (چند گرم در روز) تنظیم کند.

اولاً که اگه کسی می تواند ۱۰ سال سر یک وزن

جراحی، یک روز کوهنوردی باشد، و همان روز ۱ کیلو چربی خالص از دست بدید (فرض های رویایی). آیا تاثیری در تناسب اندام ماندگار دارد و می شود اون ۱ کیلو کاهش وزن رو حفظ کرد ؟ بالاخره فرد ۱۰ سال خودش رو سر یک وزن خاصی توانسته نگه دارد ... چرا تلاشش با شکست مواجه میشه و به وزن قبلی بر می گردد ؟

صدها کتاب در مورد این نوشته شده که، چطور متابولیسم بدن را افزایش دهیم که بدن ما انرژی بیشتری بسوزاند. چطور ورزش کنیم تا انرژی بیشتری بسوزانیم، چه ورزش هایی انرژی بیشتری می سوزانند. افتر افکت یا اثر پس از ورزش، در کدام روش ورزش کردن بیشتر است و غیره ...

اما اینها جواب هایی برای سوال اشتباه هستند. سوالی که برای رسیدن به تناسب اندام باید پرسیم این نیست که چطور می توانیم چربی بسوزانیم، کافی است یک روز به کوهنوردی پردازید تا مقدار زیادی چربی بسوزانید. سوالی که باید برایش به دنبال جواب بگردید این است که چطور کاری کنیم که بدن ما دوباره نخواهد آن چربی هایی که از دست داده ایم را حفظ کند. سوال این نیست چطور لاغر شویم، سوال این است چرا بدن چاق می شود و چطور چاق نشویم.

آیا اتفاق افتاده که مریض شوید و در یک هفته چند کیلو وزن کم کنید و لاغر شوید. حتما اتفاق افتاده. کسی که سالهای سال توانسته خود را سر یک وزن خاص نگه دارد، بعد از یک دوره بیماری، چند کیلو وزن کم می کند چیزی که همیشه آرزویش را داشته، اما دوباره بعد از یکی دو هفته دوباره به همان وزن قبلی برمیگردد. چرا؟

مهم این نکته است که چرا بدن تمایل دارد آن مقدار چربی خاص را حفظ کند؟ تا این مشکل حل نشود با هیچ روش جادویی و هیچ انرژی مصرف کردن نمی توان نتیجه ماندگار گرفت.

فرض کنید به جای روش های بالا شما سعی می کند ورزش کنید و تحرکتان را بیشتر کنید

مدرسه فیتنس

آموزش علمی تناسب اندام و لاغری به زبان ساده



اگر سوال‌های درستی در ذهن داشته باشید، به زودی جواب درست را خواهید یافت و مهم‌ترین قدم در تناسب اندام تغییر دیدگاه‌ها و نحوه فکر کردن ما است. باهوش باشید، این مهم‌ترین قدم در تناسب اندام است.

بر گرفته از کتاب «پایان افسانه کالری‌ها، دیگر زمین صاف نیست» از عانگع اصلانیان



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید